



こんにちは おかや

財団法人 岡谷市国際交流協会(OIEA)
 〒394-8510 岡谷市幸町8-1 岡谷市役所4階
 TEL: (0266) 24-3226 FAX: (0266) 24-3227
 E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oiea.jp
 2007年10月15日発行 秋号 防災特集号

～このニュースレターは財団法人岡谷市国際交流協会が外国籍市民の皆様には日本の文化をお伝えしながら、様々な生活に役立つ情報を提供しようと季節ごと年4回発行しております。ご意見、お問い合わせは上記へお寄せください。

「隣近所が助け合う大切さ」

住民が、ゴミ、交通安全、防犯・防災、環境美化などの問題を個人
 の力で解決しようとしても無理です。そういった
 地域の問題に対して住民どうしが助け合い、
 協力し合うことが必要であり、住みよい地域をつ
 くるため自主的に組織され活動しているのが区
 です。岡谷市には21の区があり、住みよい地域の問題を解決すると
 ともに、市の広報(コンビニにも置いてあります)、文書の配布等、市か
 らの情報やいち早く伝える一方、独自のコミュニティ活動を行って、
 安全で明るく住みよい地域づくりに努めています。こうした区の活動が
 地域を支え、岡谷市を支えています。

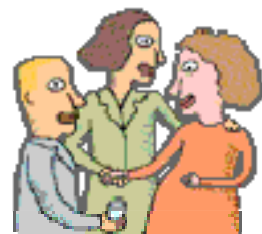


さて、同じ地域に住んでいる人どうしが仲良く助け合って暮らしてい
 くことがどうして大切なのかわかりますか？なぜなら、いざという時に
 頼りになるのは、隣や近所の人たちだからです。普段はそれぞれの
 生活があり、交流もなかなか難しいことと思いますが、災害など
 非常時に助け合いができるためには、日ごろからの交流が必要であり
 交流がなければ非常時に助け合うことができません。

災害や最近多発しています子供やお年寄りなどを巻き込んだ事件、事故
 から人々を守るために、「隣近所が助け合う大切さ」を日本では再確認さ
 れています。

「自分たちは区に加入していないし、日本語でコミュニケーションをとる
 のは無理だ」と決めつけてしまうのではなく、隣近所の人を見かけたら、
 朝は、「おはようございます」昼間は、「こんにちは」夜は、「こんばんは」と
 自分からあいさつをして、自分たちがここに住んでいるのだということを知
 ってもらいましょう。それも大切な交流です。

区 の存在を知ることで、自分たちの存在を知ってもらうことは、とても
 重要なことです。また、もう一つ重要なこと
 は、隣近所を大切にすることは、日本のマ
 ナーを守ることもあります。夜中まで自分
 たちの国の生活スタイルで騒ぐことや、
 路上駐車などは大変迷惑に感じることで
 すので注意しましょう。日本にきたら日本のマ
 ナーを大切にしていきましょう。そして最後に、岡谷市では、昨年豪雨
 災害が起こりました。いつ、どのような規模でまた災害が起こるかわかり
 ません。安全に安心して暮らすために防災知識をもちましょう。



☆日本の秋の風物詩 ～知って楽しい日本の文化～

秋 (あき)

日本には、四季があります。そのうちのひとつである秋は、夏の次、冬の前に位置しています。一年のうちで一番過ごしやすい季節でもあることから、秋祭りや運動会など行事も多く大変賑やかな季節とも言えます。そんなことから秋は、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」など様々な言葉で飾られています。また、寒くて長い冬へと向かう季節でもあり、朝、晩の冷え込みもきつくなってきますが、それとともに紅葉やイチョウの葉がきれいに色づき、秋の紅葉を楽しむことができます。



そして、十月は衣替えの時期です。衣替えとは夏服から冬服へ変えることです。朝晩は急に冷える季節ですので、自分の体の温度調節をしっかり心がけましょう。

運動会(うんどうかい)

運動会とは、主に学校等の教育機関、又は地域社会などで行われる体育的な行事です。小学校などでは、校庭で、子供たちがいろんな競技や遊戯を行います。プログラムには、親が参加する競技もあり、一般的には、赤組と白組のチームを作って対抗し、応援団を結成します。中学校や高校では「体育祭」と呼ぶ場合もあります。運動会や体育祭は秋に開催されることが多いですが、北海道などでは、秋は天候が悪いので春に行われているところもあります。最近では秋の行事が多いため、諏訪地域の小学校でも春に行っているところもあります。当日は、親や祖父祖母などが、お弁当を持って応援に行き、校庭を囲み、子供たちを盛り上げます。



米 (こめ)

米は、日本において特殊な意味を持っています。昔は長い間「税」として、あるいはその家の勢力を示す「しるし」としても使われていたそうです。これは、同じ米を主食とする国でも日本以外には例がないそうです。日本人は、二千年以上前から稲から取れる米を主食として生活してきました。従って、米は日本の農業の中で最も重要な食物であり、日本文化の基には米に関係したものが多いためです。例えば、米からお酒を作り、もち米から餅やせんべいを作り、おめでたいときには赤飯を食べ、ピクニックにはおむすびを持っていき、腐らないように酢を混ぜて、様々な種類の寿司を作ります。現代ではいろんな国の料理を食べることができそうですが、日本人はお米を大変貴重に思っていることには変わりはないでしょう。



ぼう 防

さい 災

ちしき 知識

そな 備え

こうどう 行動

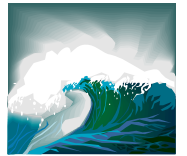
～ まずは知っておきましょう ～

☆災害について☆

地震 地震とは、一言で「地面が揺れる現象」を言います。日本は世界で見ても地震がとて多い所で、世界中の地震の中で一割くらいは日本で起きていると言われているそうです。地震は人や建物、地域に大きな被害を与える災害です。もう少し詳しく説明しましょう。



地球はマントルと呼ばれる部分の上に、プレート(岩の板)と呼ばれる硬い部分に乗っている状態です。私達はこのプレートの上に住んでいます。地球の中の高温の物質が海底から外に出てきて、冷え、厚くなったものが海側のプレートであり、そのプレートがゆっくりと動きながら、陸地を作っているもう一つの陸側のプレートとぶつかった時、重くて海側のプレートが陸側のプレートの下に入っていきます。このとき陸地のプレートは限界まで引きずられて曲がります。この曲がったプレートを元に戻す力が発生し、地震が起きます。これを「海洋型地震」と言います。また、プレートの内部でも異変が起きてずれていき地震が起きます。こちらを「内陸型地震」と言います。「震度」とは揺れの強さのことで「マグニチュード」とは地震の力の大きさを言います。



津波 津波とは、海洋における地震や火山活動、地滑りの落下など”気象以外の要因”によって引き起こされる、海岸線に到達して被害を及ぼす可能性のある高波です。津波の高さは、水深が浅くなるほど高くなり、入り江などの地形によっても左右されます。また津波「Tsunami」は、世界共通語として用いられています。



火災 火災とは、燃えているもので、消す必要がある火事のことを言います。畑などでのゴミ焼きや焼き芋などの焚き火と呼ばれるものは、火事ではありません。しかし、それが燃え上がり、消せなくなって火事になることも多いのです。一瞬のうちに大切な命や財産を奪う火災。中には地震によって発生することも多いため日ごろからの防火対策は必要です。また知っていてほしいのは、煙の恐ろしさです。ビルなどで起る火災ではほとんどの人が煙で死亡してしまうことも多いのです。非常口の確認をしましょう。



台風 台風とは熱帯低気圧のひとつで、巨大な空気の渦巻きといえます。発生数は、年間28個ぐらいで、そのうち日本に上陸するのは平均約3個です。また、夏の終わりから秋の始めにかけて多く発生し、進路の右側の方が強風になりやすいために被害が大きくなることが予想されます。台風が日本に近づいてくるときに、日本付近に梅雨前線や秋雨前線などが停滞していると、台風は遠くにあるうちから強い雨を降らせ、大雨となり、大きな豪雨災害につながる場合がありますので注意しましょう。



土砂災害 土砂災害とは、大雨や地震などがきっかけとなって、山やがけが崩れたり、水と混じり合った土や石が川から流れたりして、家や田畑の財産の被害を及ぼしたり、時には生命まで奪ったりする危険な自然災害です。主なものとして、「(1)山(がけ)崩れ災害」、「(2)土石流災害」、「(3)地すべり災害」などがあります。

災害名(さいがいめい)	前触れ現象(まえぶれげんしょう)
(1)山(がけ)崩れ...極めて急な斜面が急激に崩れる現象です。	・山(がけ)からの水がにごる ・山(がけ)にひびが入ったり、小石が落ちてくる。 ・山(がけ)から音がする。
(2)土石流...谷や斜面にたまった土・石・砂などが、大雨による水とともに一気に流れ出す現象です。スピードが速く、破壊力も大きいため、広範囲に大きな被害が出ます。	・山鳴りがする。 ・雨が降り続いているのに川の水水位が下がる。 ・川がにごったり、流木が下ってくる。
(3)地すべり...比較的ゆるやかな斜面で地中の粘土層などがゆっくりと動き出す現象です。一度に広範囲で発生するので、住宅や道路、鉄道などに大きな被害が出ます。	・地面にひび割れができる。 ・井戸や沢の水がにごる。 ・がけや斜面から水が噴き出す。

☆防災について☆

避難施設・避難場所 避難施設や避難場所は災害発生時などに人々が自分たちの身を守るために逃げ込む施設、場所のことで、市や区では自分たちが住んでいる区や学校の施設を避難場所として割り当ててありますが、大震災などの災害時には割り当てられた避難所には避難できない場合もあります。そのような場合には避難可能な最寄の避難所に避難しなくてはならないため、避難施設の確認をしましょう。自分が何区で、近くの小学校・中学校はどこなのか知っておきましょう。「自らの身の安全は自らが守る」のが防災の基本ですので、家庭での水・食料の備蓄など予防・安全対策などのほか、災害発生時もしくは避難が必要な災害が発生しうると判断した場合、至急この避難場所に移動できるよう、避難場所の確認を心がけましょう。

また、大雨や地震による土砂災害や水害が予想されているとき、又は発生したとき、市町村の役所より、次の順番で避難対策が発表されます。言葉と意味を覚えておくことが必要になります。

災害の言葉

しんげん 震源	ちか じしん ぼっせい 地下の地震が発生したところ
よしん 余震	おお 大きな地震のあとに続いてくる地震
ゆ 揺れ	じしん 地震
ちゅういほう 注意報	さいがい お 災害が起こるおそれがあるときに注意を呼びかけるお知らせ
けいほう 警報	じゅうだい さいがい お 重大な災害が起こるおそれがあるときに発表されるお知らせ
けいかい 警戒する	き 気をつける
だんすい 断水	みず つか 水を使うことができない。水道が止まる
ひなんじよ 避難所	さいがい いち 災害で家にいるのが危険なときに一時的に生活する場所
りさいしゅうめい 被災証明	さいがい たてもの ひがい 災害で建物が被害にあったときにそれを証明するもの(税の減免などに必要)
あんび かくにん 安否の確認	ぶ じ 無事かどうか調べること
ひがい 被害	け が 怪我をしたり、物が壊れること
ぎせいしや 犠牲者	し ひと 死んだ人、怪我をした人
ゆくえふめい 行方不明	どこにいるかわからないこと
きちょうひん 貴重品	たいせつ 大切なもの



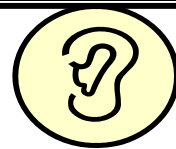
避難準備 → 避難勧告 → 避難指示の意味

ひなんじゆんび 避難準備	かせん すいじょう じょうじょう はんたん ひなん しょう じょうじょう かのうせい ばあい ちいき みな 河川の水位の上昇や気象状況から判断して、避難を要する状況になる可能性がある場合に地域の皆さんに 余裕をもって避難行動がとれるように備えるための情報です。
ひなんかんこく 避難勧告	さいがい ぼっせい ちいき ひがい で おそれがある場合に住民に対して行われる勧告で、避難、又はすぐに 避難できる準備が必要です。
ひなんしじ 避難指示	ひなんかんこく きんちやうど たか ひなんめいれい おな 避難勧告よりも緊張度が高いもので、避難命令と同じです。すぐに避難しましょう。

非常時持ち出し品 避難するとき必要なものをリュックサックなどにまとめておくと良いでしょう。

■日用品	かいちゆうでんとう て も 持つ 電灯)、ライターやマッチ、ローソク、携帯ラジオ、乾電池、 きゅうきゆう じょうびやく ぼうかん ぼうすいよう ぐんて ずきん 救急セット、常備薬、防寒、防水用シート、軍手、ヘルメットあるいは頭巾、ロープなど	
■食品等	の もの ひとり にちさん めやす しじょう ひとり あ みつかふんでいど ないふ かん 飲み物(1人1日3リットルが目安)、食糧(1人当たり3日分程度)、ナイフ、缶きり	
■衣類など	はだぎ くつした あまく 肌着、靴下、タオル、雨具	
■貴重品など	げんきん こぜに けんこうほけんしやうしつ がいこくじんとうろくしやう よきんつうちやう 現金(小銭も)、健康保険証写し、パスポート、外国人登録証、預金通帳	

じょうほう
☆情報について☆
ぼうさいじょうほうあんない
防災情報案内



ホームページ	防災BOX	http://www.city.okaya.nagano.jp/okaya-bousai/index.html
	気象庁	http://www.jma.go.jp/jma/index.html

■メール配信@おかや

緊急を要する情報(火災・気象・地震など)をいち早く知っていただくために、携帯電話やパソコンに電子メールにより情報をお届けするサービスです。(日本語のみ)利用にはパソコン、携帯電話からの登録が必要になります。

市のホームページから登録	http://www.city.okaya.nagano.jp/okaya-bousai/link/index_system.html
携帯電話から登録	http://www.city.okaya.nagano.jp/mail/regist/ce/

……ラジオから聞こえる、避難「ひなん」とは逃げること……



岡谷市防災ラジオ 防災行政無線が家の中で聞き取りにくい方、また、災害時の非常持出品としてご活用いただける防災ラジオを販売中です。日本語になりますが、希望者は岡谷市役所1階インフォメーション又は5階危機管理室で購入できます(1台千円)。場所等がわからない場合は4階の岡谷市国際交流協会においで下さい。

■ラジオ局周波数

AM	信越放送(SBC)	1197kHz	FM	FM長野	81.8(79.9)MHz
	NHK長野第1放送	1584kHz		NHK FM 長野	85.3MHz
	NHK長野第2放送	1359kHz	FM(コミュニティ)	エルシーブイエフエム	76.9MHz

NTT災害用伝言ダイヤル ~家族と連絡がとりたいとき~

災害により被災地(被害を受けた場所)への通信が、つながりにくいときに開始されるNTTの声の伝言板です。伝言ダイヤルが始まる時はテレビやラジオでお知らせがあります。使い方は電話番号171をダイヤルして日本語での利用ガイダンスに従って伝言の録音、再生を行います。

メッセージを録音するとき	メッセージを聞くととき	1 #	1 #
1 7 1	1 7 1	↓	↓
↓	↓	(日本語ガイダンス)	(日本語ガイダンス)
1	2	↓	↓
↓	↓	(日本語ガイダンス)	(日本語ガイダンス)
被災した人の電話番号 (xxx) xxx-xxxx		9 #	9 #
↓	↓	↓	↓
(日本語ガイダンス)	(日本語ガイダンス)	おわり	おわり

携帯電話の災害用伝言板サービス

携帯電話各社では、パケット通信を利用できます。

自分の安否情報を全国どこからでも確認してもらうことができるサービスを提供しています。詳しくは、お使いの携帯電話会社へお問い合わせ下さい。



電気・ガス・水道・電話	れんらくさき 連絡先
◆ 電気 ◆ 中部電力(株) 諏訪営業所	0266-27-8282
◆ ガス ◆ 諏訪瓦斯(株) 岡谷・下諏訪営業所	0266-22-7666
◆ 上下水道 ◆ 岡谷市役所 建設水道部	0266-23-4811
◆ 電話 ◆ NTT東日本 (お問合せ)	0120-158-116